



# Jesus

no teu

# dia-a-dia

**Aginaldo Paviani - pelo espírito José de Moraes**



Pera Fobane  
com couinho

Carle moize  
19.01.17







Agnaldo Paviani

pelo espírito

José de Moraes

*Jesus no teu  
dia-a-dia*

7ª edição • Do 21º ao 23º milheiro • Abril de 2013.

Copyright© by

Casa Editora Espírita "Pierre-Paul Didier"

Todo o produto desta edição é destinado à manutenção do Lar Beneficente "Celina" e seus departamentos, obra social do Grupo Espírita "Maria de Nazaré", de Votuporanga, SP.  
[www.mariadenazare.com.br](http://www.mariadenazare.com.br)

**Casa Editora Espírita "Pierre-Paul Didier"**

*(Homenagem ao 1º editor das obras de Allan Kardec)*

Rua Leonardo Commar, 3.179 – Bairro Pozzobon

Tel./Fax (17) 3426-8590

CEP 15503-023 – Votuporanga, SP – Brasil

E-mail: [dtdier@terra.com.br](mailto:dtdier@terra.com.br)

Site: [www.editoradidier.com.br](http://www.editoradidier.com.br)

Revisão Gramatical: Fausto De Vito

Conferência: Maria de Lourdes da Silva Moitinho

Capa: Marcos Ferreira

Foto da capa: Arquivo da Editora

Composição e diagramação: Marcos Ferreira

• • •

Impressão:

**LIS Gráfica e Editora Ltda.**

Rua Felício Antônio Alves, 370

CEP 07175-450 - Guarulhos (SP) - Brasil

Tel.: (11) 3382-0777 - E-mail: [lisgrafica@lisgrafica.com.br](mailto:lisgrafica@lisgrafica.com.br)

Site: [www.lisgrafica.com.br](http://www.lisgrafica.com.br)

---

**Impresso no Brasil**  
**Printed in Brazil**



Agnaldo Pavaní  
pelo espírito  
José de Moraes

# *Jesus no teu dia-a-dia*

editora

**DIDIER**

**Casa Editora Espírita "Pierre-Paul Didier"**

Rua Leonardo Commar, 3.179 - Bairro Pozzobon

Site: [www.editoradidier.com.br](http://www.editoradidier.com.br) | E-mail: [didier@terra.com.br](mailto:didier@terra.com.br)

15503-023 - Votuporanga (SP) - Tel./Fax (17) 3426-8590

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, São Paulo - Brasil)**

Paviani, Agnaldo

Jesus no teu dia-a-dia / Agnaldo Paviani, José de Moraes. -- Votuporanga, SP : Casa Editora Espírita "Pierre-Paul Didier", 7ª Edição 2013.

1. Espíritas - Conduta de vida 2. Espiritismo  
- Estudo e ensino 3. Jesus Cristo - Ensinaamentos  
4. Mediunidade I. Moraes, José de. II Título.

06-5161

CDD-133.9092

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Espíritas : Comportamento e posturas :  
Espiritismo 133.9092

## *Prefácio*

O Amor é a grande “mola” propulsora, capaz de arremessar a Humanidade a alturas até então inatingíveis. Dessa posição, as criaturas poderão enxergar a grandiosidade do Criador.

Portanto, AME!

O Amor é o supremo e permanente condão com que o Criador toca as criaturas, convertendo-lhes a alma inferiorizada nos erros em ansiosa solicitude pela felicidade em vencedora de si mesma.

Portanto, AME!

A vida sem amor perde o sentido.

A própria vida foi “pintada” com o pincel do amor conduzido pelas “mãos” do Criador.

O Amor está em tudo e em todos.

O Amor é o hálito de Deus.

Eu, em particular, consegui enxergar o Amor Incondicional de Deus, quando Jesus me aceitou para servir em seu nome, apesar de minhas misérias morais.

Desejo que minhas humildes palavras repercutam em suas almas e contribuam para o seu crescimento interior.

O amigo,

*José de Moraes*

Em 23 de fevereiro de 2006.

# Índice

Prefácio .....	7
1. Quem Faz o Tempo? .....	13
2. Comece Bem Seu Dia .....	16
3. Quem é Jesus? .....	18
4. Apenas Detalhes? .....	20
5. O Cristo no Lar .....	23
6. Vale Mais .....	25
7. Em Que Direção? .....	27
8. Quanto Custa? .....	30
9. Recado aos Médiuns .....	32
10. Equilíbrio... ..	35
11. O Formigueiro da União .....	38
12. Dez Exercícios para o Dia-a-Dia .....	40
13. Coragem.....	42
14. Dê um Tempo.....	44
15. Ilusões.....	46
16. Gratidão.....	48
17. A Sopa .....	50
18. Em Primeiro Lugar, o Reino de Deus .....	52
19. É Bom Evitar .....	55

20. Tome Cuidado!.....	57
21. Relacionamentos .....	60
22. Raízes .....	62
23. Os Sonhos.....	64
24. Afinidades .....	66
25. A Oração .....	68
26. A Palavra.....	71
27. Impaciência .....	73
28. Quase Nada é Para Sempre .....	75
29. Passo a Passo .....	78
30. Insatisfação .....	81
31. Auxilie Mais!.....	84
32. Conheça-se a Si Mesmo .....	86
33. O Homem Velho .....	89
34. O Bom Combate.....	91
35. Prioridades .....	93
36. Vai Ajudar.....	96
37. Obsessões e Obsessões .....	98
38. Ajuda Espiritual.....	100
39. Não Reclame! .....	102
40. Não Vale a Pena .....	104
41. O Livre-Arbítrio.....	106
42. Compreensão .....	108
43. O Pensamento .....	110
44. Tristeza .....	112

45.	O Básico.....	114
46.	Sugestões Para o Sucesso Espiritual .....	116
47.	Perda de Entes Queridos.....	118
48.	Atenção .....	120
49.	O Evangelho no Lar.....	122
50.	Perdão.....	124
51.	Faça a Sua Parte.....	126
52.	O Natal.....	128
53.	Os Tesouros da Alma .....	130
54.	Não Se Pode Muito .....	132
55.	Almas Gêmeas .....	134
56.	É um Bom Remédio .....	136
57.	Responsabilidade .....	138
58.	O Mundo Espiritual .....	140
59.	Que é Deus? .....	142
60.	Insubstituíveis? .....	144
61.	Não se Deve Fazer .....	146
62.	A Traição.....	148
63.	Arrependimento .....	150
64.	O Corpo Físico .....	152
65.	Cuidado Com o Que Pede.....	154
66.	Oportunidades .....	156
67.	Não Serve para Nada.....	158
68.	Fé.....	160

69.	Simplicidade .....	162
70.	Em Busca do Aprendizado do Amor .....	164
71.	Boa Vontade .....	166
72.	A Voz .....	168
73.	União entre os Espíritas.....	170
74.	Em Busca da Harmonia Interior .....	173
75.	Apenas Desejar Ser Melhor .....	175
76.	Nem Tudo é Carma .....	177
77.	Jamais Perca a Esperança! .....	180
78.	Livro Espírita.....	182
79.	Filhos .....	184
80.	Herança .....	186
81.	Não Se Limite ao Exterior .....	189
82.	Perguntando ao Espírito.....	191
83.	Saber Ouvir.....	193
84.	Pequenas Recordações .....	196
85.	Saudade.....	199
86.	Simplesmente Jesus! .....	201



# 1

## *Quem Faz o Tempo?*

Você afirma invariavelmente que não tem tempo. Garante que seu tempo é escasso.

A visita ao doente lhe roubaria minutos preciosos...

A atenção ao aflito que necessita do ombro amigo afetaria a programação do seu dia...

Deter-se em ouvir uma explanação evangélica resultaria em prejuízo aos afazeres mais urgentes...

A leitura edificante lhe furtaria momentos imprescindíveis para o descanso...

Dentro deste conceito e de posse da afirmativa **não tenho tempo**, acredita justificada a sua “ausência no bem”.

Mas, querido irmão, medite:

Você não arranja tempo para a alimentação que sustenta o corpo?

Você não consegue o tempo para o banho diário?

Você não busca o tempo para ficar perto da pessoa amada?

Você não encontra tempo para o lazer?

Então, como pode afirmar que não tem tempo para as coisas de Deus?

Às vezes, não lhe parece que uma hora de palestra evangélica é muito mais demorada que uma hora ou mais assistindo a um bom jogo de futebol?

Entretanto, sendo qualquer hora constituída de sessenta minutos, o **interesse** é que faz a diferença.

Se é verdade que não se pode deter a ampulheta do tempo, também é verdade que o aproveitamento ou a negligência desse tempo depende de você.

Antes de afirmar **não tenho tempo**, lembre-se de que você é quem faz seu tempo.

## *Comece Bem Seu Dia*

Para tal empreendimento, experiente:

Um bom-dia altissonante...

Um sorriso cativante...

Uma prece de gratidão...

Numa corrida automobilística, a largada pode ser decisiva para a obtenção da vitória.

Numa construção de tijolos, o alicerce bem feito garantirá a resistência da edificação.

Percebe-se o valor de um bom livro, logo às primeiras páginas.

A sombra abençoada de uma frondosa árvore depende do cuidado que se teve com a semente.

Assim é nosso dia. O começo é decisivo. Devemos despertar com o propósito de um dia saudável. O azedume, a cólera e o mau humor, desde as primeiras horas do dia, culminarão fatalmente num desagradável desarranjo físico, emocional e espiritual, no final da jornada.

Sempre que, num momento de desabafo, afirmar que teve um dia ruim, procure lembrar como ele começou, e encontrará a razão.

Quem começa bem tem grande chance de terminar melhor.

Quem começa mal, via de regra, termina pior.

### 3

## *Quem é Jesus?*

A caminhada é sua, porém Jesus deverá nortear-lhe os passos.

Você comanda a “embarcação” da vida, entretanto Jesus deverá ser a “bússola”.

Você até tem o direito de tentar atalhos, mas Jesus é o caminho seguro.

Quem é Jesus?

Talvez ainda não tenhamos meditado, como deveríamos, sobre esta questão.

Muitos O consideram um herói... e O admiram;

Alguns O consideram um benfeitor... e O amam;

Outros O consideram um anjo... e O adoram.

Em verdade, podemos admirar, amar ou adorar Jesus, mas a proposta urgente – única capaz de modificar nossas vidas – é aprendermos a **imitá-lo** na vida cotidiana. Dizer-se cristão é fácil; sê-lo de fato é que é difícil.

Recebemos uma ofensa e revidamos. Jesus revidaria?

Negamos quase sempre o perdão a quem nos ofendeu. Jesus negaria?

Julgamos sem indulgência a conduta alheia. Jesus julgaria?

Pode alguém alegar que não é Jesus, mas, se Ele é o modelo, que nos resta, senão **imitá-lo**?

Afinal, sendo Jesus esse modelo, é justo amá-Lo. Melhor ainda é copiá-Lo.

## *Apenas Detalhes?*

Uma palavra áspera, um olhar de desdém, um sorriso irônico, um gesto brusco, um comentário maledicente ou uma explosão de cólera.

Atitudes assim lhe parecem naturais, detalhes insignificantes?

Fique atento!

O cupim é considerado minúsculo, insignificante, quase imperceptível. Ao longo do dia e dos anos, pode, com muitos outros, facilmente



destruir frondosa árvore ou belíssima construção.

Assim ocorre em nossa vida cotidiana. Tais posturas, que a primeira vista parecem insignificantes, são, em verdade, capazes de destruir nossa alegria de viver.

Não esqueçamos que são os pequenos detalhes do dia-a-dia que dão origem aos grandes acontecimentos de nossas vidas. Não considerar esses pequenos detalhes é pôr em risco a própria felicidade. Esses pequenos detalhes, a que nos habituamos, aos poucos vão forjando nossa personalidade e, à semelhança dos cupins, “destroem” o que temos de bom.

Por isso, em qualquer situação:

Sorria...

Pense, comente e faça somente o bem...

Seja dócil...  
Respeite o próximo...  
Detalhes como estes podem “salvar”  
uma encarnação.

## *O Cristo no Lar*

Roga você a presença de Jesus em seu lar, mas, caso Ele venha, a “porta” estará aberta?

Pede você que o Nazareno dê a paz a seus familiares, mas você tem procurado estar em harmonia com aqueles que privam de sua convivência?

Implora você que o Cristo lhe diminua os sofrimentos do dia-a-dia, mas tem procurado agir com vigilância para evitar novos sofrimentos?

Impetra você ao Mestre paciência com suas imperfeições, mas tem tentado compreender os familiares mais difíceis?

Em meio a tantos pedidos para você, seu lar e sua família, é preciso que decida quem “entra” e quem “sai” do seu recinto doméstico.

Você faz o ambiente de seu lar e, conseqüentemente, são atraídos para ele os afins.

É você quem decide quem pode e quem não pode entrar em sua casa.

Quando se permite uma discussão violenta, acaba de convidar espíritos perturbadores.

Quando fecha a porta para um mendigo que pede um pedaço de pão, acaba de fechar a porta para Jesus.

Pense nisto...

## 6

### *Vale Mais*

Um prato de sopa vale muito.

Um abraço afetuoso vale mais.

A doação de um agasalho vale muito.

A doação de um sorriso vale mais.

Um presente oferecido com amor vale muito.

O presente do perdão vale mais.

O prato de sopa pode matar a fome do corpo, mas o abraço verdadeiro pode matar a carência da alma.

A doação de agasalho pode aquecer o corpo e proteger do frio, mas a doação de um sorriso pode aquecer o coração e proteger da solidão.

O presente valioso pode alegrar quem o receba, mas o perdão de um erro não só alegra como pode salvar a alma corroída pelo remorso.

Tudo na vida tem seu valor, até os erros, já que aprendemos com eles, mas sempre haverá aquilo que vale mais.

Um sentimento de compaixão perante o sofrimento alheio vale mais.

O estender a mão vale mais.

O sentimento de compaixão nos “amolece” o egoísmo, mas o estender a mão nos torna caridosos.

## *Em Que Direção?*

A vida moderna nos convoca a um corre-corre diário. Todos têm pressa, ninguém tem tempo. Na via pública, o bom-dia ou boa-tarde se tornam dispensáveis. Afinal, não há tempo...

Chega-se ao templo religioso em cima da hora ou atrasado e antes do “amém”. Afinal, já se está na rua, caminhando em passos largos, movidos pela pressa.

Os filhos ficam na expectativa, mas não há diálogo com os pais. Falta tempo...

O amigo enfermo espera a visita, mas não se vai ao hospital. Falta tempo...

A esposa carente aguarda o carinho do amado, mas talvez outro dia. Falta tempo...

O problema de tudo isso é que, nesse “correr”, não indagamos o mais importante:

Em que direção estamos indo?

De fato, o tempo é escasso, mas, se esse desespero da vida moderna objetiva maior ganho financeiro ou o acúmulo de bens materiais, não vale a pena.

Sem percebermos, a vida moderna nos rouba os bens mais preciosos. Por isso dê o direito a si mesmo de **parar**, pelo menos uma vez na semana, para:



Brincar com seu filho...

Visitar um amigo...

Orar sem pressa...

E, se pretender permanecer no corre-corre, será seu direito, mas corra atrás do que realmente valha a pena. O mais importante, também, não é a velocidade com que se está caminhando, mas, sim, a direção que se está tomando.

## *Quanto Custa?*

Quanto custa “perder” cinco minutos para ouvir o desabafo de quem sofre?

Quanto custa suportar uma ofensa para não piorar a situação do doente que agride?

Quanto custa o beijo carinhoso na esposa, antes de sair para o trabalho?

Quanto custa fingir que não sentiu a alfinetada do irmão em desequilíbrio?

Quanto custa oferecer o perdão àquele que o ofendeu, num momento de ira?

São atitudes que não custam nem um centavo e não trazem nenhum tipo de prejuízo material; ao contrário, acabam trazendo vantagens espirituais.

Então, por que não as praticamos?

São atitudes simples; ainda assim, não as cometemos.

Parece que nos esquecemos de que uma grande fogueira parte de pequenos gravetos. Juntos dão origem ao fogaréu.

Preste atenção aos “gravetos” da sua vida. Não custam nada, mas valem muito.

São obras de caridade que não exigem dinheiro e estão ao alcance de todos.

## *Recado aos Médiuns*

Médium irritado – torna a mediunidade azeda.

Médium preguiçoso – torna a mediunidade inútil.

Médium melindroso – torna a mediunidade doente.

Médium vaidoso – torna a mediunidade impura.

Médium dedicado – torna a mediunidade um canal ininterrupto.

Médium sincero – torna a mediunidade cristalina.

Médium humilde – torna a mediunidade grandiosa.

Existem médiuns e mediunidades. A segunda é sempre neutra aguardando a ação moral do medianeiro para transformá-la num instrumento de socorro e trabalho ou num instrumento de sofrimento.

Meu amigo médium, a mediunidade com o Cristo pode ser a sua “tábua de salvação”. Agarre-se a ela e agradeça a Deus a oportunidade de servir aos Dois Planos da Vida.

No exercício da mediunidade, não seja um **robô** programado para “receber” espíritos.

Entregue-se de “corpo e alma”, sinta prazer em ser médium, sinta prazer em dar passividade a um irmão que sofre, receba-o como se fosse um ente querido necessitado dos Seus préstimos.

Ame a mediunidade!

Apresente-se sempre bem disposto e alegre para o momento do intercâmbio.

Se a mediunidade é um peso em seus ombros, se a exerce por obrigação, é melhor repensar se vale a pena ser médium nessas condições.

10

## *Equilíbrio*

Se o mau-humor alheio consegue contaminar você...

Se a maledicência consegue irritar você...

Se a critica destrutiva faz você desanimar...

Se a provocação de um agressor consegue alcançar você...

É porque você ainda não tem o verdadeiro equilíbrio.

A paz e o equilíbrio nascem de dentro para fora, portanto os fatores

exteriores não podem afetá-los. Quando somos atingidos pelo que “vem de fora”, é porque estamos ainda à mercê das circunstâncias.

Se já conseguimos, de verdade, adquirir o equilíbrio, estaremos sempre equilibrados, num ambiente agradável ou num ambiente hostil.

Equilíbrio é quando se tem a mesma reação em qualquer situação a que se é exposto.

A maioria dos homens ainda não alcançou este estágio.

Alguém faz um mexerico sobre outrem, e logo estamos desejando saber quem é a vítima.

Alguém inicia uma discussão, e, em pouco tempo, já estamos envolvidos na troca de acusações.

Alguém grita, e, daí a instantes, estamos falando no mesmo tom de voz.



Situações como estas demonstram falta de equilíbrio e falta de domínio de si mesmo.

Estejamos mais atentos e não permitamos que o ambiente à nossa volta deforme a nossa personalidade.

## *O Formigueiro da União*

A organização, o esforço e a determinação das formigas, eis algo que impressiona. Fazem seu trabalho, sem a preocupação do que ocorre ao redor.

Quando dispuser de tempo, observe as formigas.

Elas executam um trabalho exaustivo, sem se preocuparem com o desempenho, uma das outras; “sabem” apenas que precisam trabalhar em prol do bem

comum: o formigueiro que as alberga. Armazenam a alimentação para os rigores do inverno.

“Copiemos” as formigas...

Unamo-nos em prol do “formigueiro” da seara espírita. Não nos preocupemos tanto com os cargos de diretoria nem tampouco com o desempenho deste ou daquele trabalhador. Fiquemos alheios às críticas que surjam ao nosso derredor.

“Copiemos as formigas.”

Procuremos armazenar em nossas casas espíritas o alimento do amor, a fim de que possamos enfrentar a frieza dos corações endurecidos.

Se acha absurda nossa comparação, desconsidere. Afinal, são apenas **formigas...**

## *Dez Exercícios para o Dia-a-Dia*

1. Ore, de preferência, duas vezes ao dia.
2. Seja sincero na oração.
3. Nunca grite.
4. Mantenha o bom-humor.
5. Nunca reclame.
6. Cometa, pelo menos, um ato de gentileza para a pessoa mais próxima.
7. Olhe nos olhos, quando falar com alguém.

8. Seja você no lar como é no templo religioso.
9. Retire a máscara convencional.
10. Sorria nos momentos difíceis.

É possível que não consiga ainda executar com sucesso os dez itens citados. Experimente tentar exercitar um item por dia. Ficará mais fácil e, quem sabe, depois de algum tempo de treinamento, consiga praticar todos.

Não se esqueça de que precisamos exercitar os bons sentimentos, para que eles não “atrofiem” e comprometam a evolução do espírito.

## *Coragem*

Não se deixe abater. Reaja à tristeza que tente invadir sua alma.

Fuja do desânimo que tente montar guarida em seu coração.

Já que Jesus lhe dá segurança, o medo não tem sentido.

Já que Jesus lhe garante a paz, a incerteza é descartável.

Já que Jesus nunca desistiu da humanidade, o desânimo é um equívoco.

Já que Jesus é a luz que ilumina o seu destino, permanecer nas trevas é tolice.

Coragem, meu irmão! A luta só está começando.

Jamais diga: "Eu não vou conseguir." Porque, se disser, estará assinando sua confissão de covardia.

A derrota faz parte da caminhada.  
O erro é compreensível.

O tropeço, vez ou outra, acontece.

Derrotas, erros e tropeços, eis até um direito seu, mas a desistência da luta é inaceitável.

Coragem e vencerá. E se, por ora, ainda não consegue a vitória sobre si mesmo, terá o mérito de haver tentado.

Coragem!

## *Dê um Tempo*

Quando os caminhos não tiverem saída...

Quando as portas se fecharem...

Quando o desespero começar a roubar-lhe a paz...

Quando não conseguir enxergar a luz no fim do túnel...

Dê um tempo a si mesmo.

Recue e refaça a caminhada.

Volte a atenção ao roteiro e descubra em que se equivocou.



Caso necessário, substitua o caminho, sem perder de vista o objetivo da caminhada.

Vez ou outra, é necessário parar para um “balanço”.

Não se trata de deixar o trabalho, mas, sim, de analisar o que já foi feito. Como você não é infalível, pode ter errado em alguns momentos da caminhada e agora sofre.

Dê um tempo! Essa decisão não é vergonhosa: é sabia. Se preciso for, comece tudo de novo.

Reduzir a “marcha” da caminhada para “acelerar” novamente, no momento propício, é para poucos, porque exige sabedoria e humildade.

## *Ilusões*

O homem na Terra, em grande número, permanece iludido quanto à sua própria existência.

A vida de muitos assemelha-se a uma dessas noites festivas de carnaval... Luxo, magia, paixões avassaladoras, indivíduos dando vazão a suas tendências do passado, extravasadas nas fantasias de reis, rainhas, príncipes e princesas.

Mas...

Quando os primeiros raios de Sol do dia seguinte começam a dissipar as trevas da noite, vem a desilusão. Então, é preciso voltar à realidade. Os carnavalescos, alguns contrariados, outros sob o efeito de bebida alcoólica, são constrangidos a admitir que tudo não passou de uma noite de ilusão.

Querido irmão, não faça de sua existência física uma grande noite de ilusões e não seja o “carnavalesco” que se deixa absorver pelo vício e pela paixão que obscurecem os sentidos.

Sabe por quê?

Porque o amanhecer do retorno à Pátria Espiritual forçosamente o convidará a retornar à realidade do dia seguinte.

## *Gratidão*

Nunca deixe de agradecer...

Agradecer pelos seus olhos, que lhe permitem contemplar o espetáculo da natureza.

Nunca deixe de agradecer...

Agradecer pela sua voz, que pode se tornar instrumento de paz para corações desalentados.

Nunca deixe de agradecer...

Agradecer pelas suas mãos; caso bem utilizadas, podem construir a felicidade alheia.

Nunca deixe de agradecer...

Agradecer pelos seus pés; uma vez na direção certa, poderão conduzi-lo ao êxito espiritual.

Nunca deixe de agradecer...

Agradecer a doença que o visitou, pois, se suportada com resignação, ajudará a sua evolução.

Nunca deixe de agradecer...

Agradecer as críticas recebidas; quando bem assimiladas, podem fazê-lo ver os erros cometidos.

Nunca deixe de agradecer...

Agradecer ao Pai, por ter criado você e por amá-lo tanto, apesar de suas imperfeições.

Nunca deixe de agradecer...

## *A Sopa*

Acha que servir sopa a quem tem fome é desnecessário?

Acredita que oferecer um prato de sopa quente é assistencialismo barato?

Pensa que a sopa fraterna é um recurso dispensável?

Tem certeza de que nos basta apenas a caridade moral?

Então, meu irmão, por que Jesus multiplicou pães e peixes para saciar a fome da multidão?

É imprescindível o Evangelho, que sacia a fome do espírito; entretanto é indispensável o pão, que alimenta o corpo.

Caso duvide, experimente:

— Falar de Jesus a quem esteja há dois dias sem se alimentar...

— Pregar a imortalidade ao mendigo que esteja prestes a desfalecer de fome...

— Falar de amor à mãe que não tem um copo de leite para oferecer ao filho...

Respeitemos os que pensam diferente.

Quanto a nós, continuemos a servir a sopa a quem tenha fome e, caso ela se torne um mecanismo de “atração” para Jesus, melhor ainda.

O calor humano é essencial, mas a sopa quente também aquece.

## *Em Primeiro Lugar, o Reino de Deus*

É possível que, por muitas vezes, tenha se sentido abandonado por Deus.

É possível que, por muitas vezes, tenha duvidado da ação dos bons espíritos.

É possível que, por muitas vezes, tenha perdido a fé.

É possível que, por muitas vezes, tenha desanimado de realizar a transformação interior.



E tudo isso acontece porque as lutas, as dores, as provações se tornaram quase insuportáveis... Então, você se perguntou:

Onde está Deus, que não me ajuda?

Mas, antes de questionar a presença de Deus em sua vida, responda a si mesmo:

O que tem preferido:

Uma leitura edificante ou a TV?

Uma palestra evangélica ou um jogo de futebol?

Uma visita ao doente ou uma festa?

Um trabalho sacrificial ou a inércia das horas vazias?

Uma conversa que constrói ou a maledicência?

A resignação, que diminui a dor, ou a revolta, que amplia o sofrimento?

Ao responder estas questões, verá que não é Deus que não está com você

mas, sim, o contrário. Siga a recomendação do Mestre: “Buscai, em primeiro lugar, o reino de Deus, e tudo mais vos será dado por acréscimo...”

## *É Bom Evitar*

A ociosidade – compromete a existência;

A cólera – antecipa a desencarnação;

A maledicência – atrai as “trevas”;

A irresponsabilidade – complica o destino;

A maldade – atrai o sofrimento.

É de bom alvitre evitar tudo o que possa atrasar a sua evolução. Antes de assumir esta ou aquela postura, observe qual benefício lhe trará.

Se, estando diante de situação problemática qualquer:

Você fica irritado – além de não ajudar, a irritação impede que assimile a intuição benfazeja.

Você fica revoltado – além de não ajudar, a revolta “quebra” a resistência de sua fé.

Você fica desesperado – além de não ajudar, o desespero é um péssimo exemplo para os que o cercam.

Você fica triste – além de não ajudar, corre o risco da depressão.

O que não ajuda, atrapalha; por isso, evite-o.

Seja sábio e não complique mais o que já está complicado.

Em geral, problemas de pequeno porte se transformam em grandes transtornos, porque ainda não se sabe evitar certas reações que só agravam tudo.

## *Tome Cuidado!*

A vida no corpo é um risco permanente para aquele que deseja evoluir.

Aqui, o fascínio do dinheiro.

Ali, a ilusão do poder.

Acolá, o sexo sem responsabilidade.

Por isso, tome cuidado.

Mediante convite a inocente festa, tome cuidado.

Mediante proposta de ganho fácil, tome cuidado.

Mediante carência afetiva de outrem, tome cuidado.

Como ainda somos mais “trevas” que luz, todo cuidado é pouco. Para aquele que está tentando ser melhor, não há proibições, mas é necessário estar atento ante as “armadilhas” do plano espiritual inferior e principalmente com as “armadilhas” da nossa própria invigilância.

Tome cuidado!

Você é livre e, justamente por causa disso, deve ser cuidadoso. Há situações que não lhe convêm.

Tem tendência ao álcool – não vá ao bar.

Tem tendência ao sexo irresponsável – não procure locais que favoreçam tal equívoco.

Tem tendência à ociosidade – não vá a cama.

Ao mesmo tempo que sua liberdade de escolha ressalta a bondade do Criador, também o torna responsável pelos seus atos.

Tome cuidado!

## *Relacionamentos*

A nossa dificuldade em nos relacionarmos com o semelhante demonstra imaturidade espiritual.

Partindo do princípio de que todos somos iguais em essência, já que somos filhos do mesmo Pai e feitos do mesmo “material”, e considerando ainda que as imperfeições são patrimônio da Humanidade e não somente de alguns, deveria tornar-se fácil o relacionamento com o próximo.

Analise com calma:



Se o próximo tem defeitos, você também os tem.

Se o próximo foi ingrato a você, recorde as muitas vezes que foi ingrato ao Criador.

Se o próximo errou, pense nos erros que você já cometeu e, por certo, ainda vai cometer.

Se o próximo revela temperamento difícil, você também não é um anjo.

Está vendo, meu caro irmão... como somos iguais?

Esforce-se por compreender o seu semelhante, porque muitos têm se esforçado para compreender e aceitar seus próprios defeitos.

## *Raízes*

Tudo é belo numa gigantesca árvore, desde os galhos, que se tornam o “terreno” propício para que os pássaros construam suas “casas”, passando pela copa verdejante, que encanta os olhos, até a sombra agradável que alberga em seu “seio” viajantes cansados.

Porém o mais importante de tão bela “construção” da natureza é aquilo que os olhos não conseguem ver, porque permanecem em local discreto:

as raízes. São elas que, em laboriosa humildade, mantêm todo o resto de pé.

Na vida, meu amigo, para que não caia, mantenha suas “raízes” no trabalho. O trabalho no bem é o que o manterá de pé durante as tempestades da caminhada.

O trabalho no bem pode:

Curar doenças...

Trazer alegria...

Preservar contra as investidas do mal...

Alterar seu carma, mudando seu destino...

E, à semelhança das raízes das árvores, que seu trabalho seja discreto, imperceptível aos olhos humanos, caso seja possível.

Pense bem nisso! Mas pense trabalhando.

## *Os Sonhos*

Bastou uma noite maldormida, enredada de pesadelos horrendos, para que procurasse um médium a fim de interpretar seu sonho e dizer-lhe se era um sinal, um aviso ou algo semelhante?

Caso isso tenha ocorrido, você não necessita da interpretação alheia, para entender seu sonho. Há como você mesmo fazer isso. Basta que:

Observe sua conduta diária.

Medite no caminho que está trilhando.

Refaça, passo a passo, o dia que teve.

Some a quantidade de ações de caridade praticadas durante o dia.

Subtraia os erros. Lembre-se do número de vezes que orou com sinceridade antes de cair na cama.

Após estas reflexões, terá a sua resposta e poderá concluir que, ao contrário do que muitos pensam, estes sonhos não são reflexos de uma missão socorrista no Umbral, executada por você, mas, sim, o reflexo do “umbral” que pode estar existindo em você mesmo.

Ou não?!

## *Afinidades*

O que o atrai mais?

Uma peça de teatro que ressalta o amor, ou um noticiário jornalístico que evidencia a violência?

Um trabalho voluntário numa obra assistencial ou a cama, que o convida ao sono profundo?

Um diálogo sereno sobre algo positivo ou a anedota picante que contamina o cérebro?

Estar junto da família, que aspira por sua presença, ou jogar conversa fora com um conhecido?

O templo religioso ou a festa no clube?

Respondendo estas perguntas, saberá quais as suas companhias espirituais, uma vez que tudo na vida é uma questão de afinidade. Com o descobrimento do que você realmente gosta, conhecerá seus afins.

Se realmente deseja o amparo dos benfeitores espirituais, a única maneira de consegui-lo é afinizar-se com o Bem.

## *A Oração*

A oração é um momento de intimidade com Deus.

A oração é uma conversa de criaturas com o Criador.

A oração é um instante de desabafo.

A oração é a música suave que inunda nossa alma; é o refrigerio que suaviza nossa dor.

A oração é o recurso mais urgente na hora da indecisão; é o remédio eficaz para as enfermidades da alma.



A oração é um direito e também um dever.

A oração é o pedir e o agradecer.

Tenha certeza de que, caso:

Substituísse aquele palavrão impensado pela oração...

Substituísse aquela revolta inútil pela oração...

Substituísse aquele desequilíbrio injustificado pela oração...

Então, muitas coisas poderiam ser diferentes na sua vida.

Uma vez que mediunidade é um canal aberto entre os homens e os espíritos, a oração mantém esse canal limpo e “esterilizado”.

A oração deverá ser um hábito tão natural quanto a alimentação. Habitue-se a ela.

Vamos começar agora, caso ainda não a tenha experimentado.

Após terminar esta frase, antes de ler o próximo capítulo, feche o livro, **faça uma prece**, depois continue.

## *A Palavra*

A Palavra pode construir, a palavra pode destruir.

A palavra é tão poderosa, que pode matar.

Matar a esperança...

Matar a alegria de viver...

Matar os sonhos...

Quando não somos vigilantes na palavra, podemos ferir e ganhar um inimigo pelo resto de nossas vidas.

Por isso, antes de responder algo ou antes de fazer uma afirmação, pare,

conte até dez, pense se o que vai dizer vale a pena.

Na dúvida, permaneça em silêncio.

Comumente, falamos em demasia; se falássemos menos e ouvíssemos mais, aprenderíamos melhor.

Se você neste momento está ansioso para encontrar aquela pessoa para lhe dizer “algumas verdades” que no seu conceito ela merece ouvir, antes reflita:

Valerá a pena “despejar” minha ira?

Será que minha opinião, de fato, corresponde à verdade?

Não seria melhor esperar a raiva passar?

Não ganharei um inimigo gratuito?

Na dúvida, silencie.

Se é verdade o dito popular de que “o peixe morre pela boca”, também é verdade que muitos se perdem “pela boca”.

## *Impaciência*

Nos momentos de impaciência, recorde-se da paciência inesgotável que Deus tem conosco.

Nos momentos de impaciência, lembre-se da paciência ilimitada que Jesus tem com a Humanidade.

Nos momentos de impaciência, não olvide a paciência interminável que os espíritos protetores têm com você.

Desta maneira, nada justifica sua impaciência com a vida ou com as pessoas.

Da mesma maneira que o doente em estado grave não pode se dar o luxo de

escolher o médico de sua preferência, você também, na condição de doente da alma, não se pode dar o luxo de ser impaciente com ninguém, já que muitos, ao seu redor, suportam com paciência suas crises e seus caprichos.

Pense...

Na paciência da esposa frente às manias do marido.

Na paciência do marido frente aos ciúmes doentios da esposa.

Na paciência da mãe na criação do filhinho.

Na paciência do filho com o pai idoso.

Como vê, todos necessitamos ser pacientes uns com os outros, porque não existem ninguém que não necessite da paciência alheia em relação a si mesmo.

## *Quase Nada é Para Sempre*

O corpo físico que se contempla no espelho um dia deixará de existir.

A maldade que ainda reside no coração do homem um dia deixará de existir.

O poder de mando que os déspotas possuem um dia deixará de existir.

Até mesmo o planeta Terra, que por ora, alberga você, um dia, daqui a alguns bilhões de anos, também deixará de existir.

Deste modo, considerando que quase nada é para sempre, o sofrimento que experimenta hoje, com a doença física, mais cedo ou mais tarde irá passar, porque ele também não é para sempre.

Se aceitar com resignação o seu sofrimento, ele passará mais depressa.

O amor não passa, pois este é para sempre, é eterno...

O amor de Deus para conosco.

O amor de Jesus pela Humanidade.

O amor que um dia iremos aprender a ter uns pelos outros.

Somente o amor e os bons sentimentos são eternos, porque emanam de Deus.

Lembre-se sempre:

A beleza física passa, a beleza interior permanece.

O ódio passa, o amor é permanente.



A paz do mundo passa, a paz do  
Cristo permanece.

O dinheiro passa, os laços de  
amizade não se acabam nunca.

## *Passo a Passo*

A dadivosa natureza ostenta árvores nutrientes que demoram anos para começar a produzir frutos.

No lixo resultante de tantas indústrias, existem matérias que demoram séculos para se decomporem.

No espaço infindável, existem distâncias que demorariam milhões de anos para serem percorridas.

Não “atrole” a própria evolução; do mesmo jeito que a mais longa

caminhada, ela só pode ser realizada passo a passo. Assim também ocorre com você no processo evolutivo em que está “mergulhado”.

Virtudes instantâneas são ilusórias.

Não se entristeça se não conseguiu adquirir esta ou aquela virtude. O fundamental é estar à procura dela.

Nunca tente ser o que de fato ainda não é.

Poderá enganar a muitos com as falsas virtudes, mas não poderá enganar a Deus. E, mesmo que, numa hipótese absurda, pudesse enganá-Lo, ainda assim você saberia que não é de verdade.

Por isso, vá trabalhando na construção de uma pessoa melhor. Se pode ir mais rápido, ótimo; se não conseguir, vá lentamente... Entretanto, nunca pare a caminhada.

Fora de dúvida que seu compromisso maior é a reforma íntima, mas tome cuidado para não transformar essa reforma num martírio.

## *Insatisfação*

A insatisfação campeia em toda parte. A todo momento, podem se encontrar os que estão insatisfeitos...

Insatisfeitos com o corpo.

Insatisfeitos com a situação financeira.

Insatisfeitos com a família.

O problema reside em que quem é insatisfeito é infeliz.

Analizando os fatos sob a óptica da razão, a insatisfação é um erro dos mais

graves, já que nada está fora de ordem nas coisas de Deus.

Sua insatisfação não tem razão de ser.

O que você queria?

Um corpo mais saudável? Mas o seu corpo físico foi modelado pelo seu perispírito, imprimindo nele as deficiências morais. Portanto, o seu corpo é adequado.

Uma família melhor? Mas aqueles que constituem sua família são os espíritos com os quais você está em débito, aguardando ressarcimento. Portanto, sua família é a ideal.

Uma condição financeira mais confortável? Mas, por certo, já teve muitas posses e o resultado foi catastrófico. Portanto, sua situação é a necessária para sua evolução.

Uma esposa perfeita? Mas se você não é perfeito, por que acha que tem direito de exigir perfeição. Portanto, a sua esposa é bem mais perfeita do que merece, considerando seu passado.

Só há uma insatisfação que é justa e que você sempre deve ter: a insatisfação com sua condição evolutiva. Neste caso, a insatisfação sem conflito é bem-vinda. De resto, está tudo certo!

## *Auxilie Mais!*

Por mais que esteja trabalhando no bem, ainda não é suficiente.

Auxiliar apenas nas horas vagas é pouco.

Auxiliar apenas os mais próximos é egoísmo.

Auxiliar apenas em dias marcados é limitar a caridade.

Auxiliar quem pode pagar é troca de favores.

Meu irmão, o tempo urge: o auxílio ao próximo deve ser respaldado no sacrifício e na renúncia.



Não meça esforços quando o assunto for a caridade.

Durma menos...

Descanse menos...

Reclame menos...

Pense menos em si...

Agindo assim, sem sombra de dúvida, terá mais tempo para auxiliar aqueles que precisam.

Quem não auxilia torna-se um peso para os demais.

Sempre se pode dar um jeito de fazer um pouco mais.

Faça!

As “vagas” para reencarnação estão escassas. Aproveite ao máximo! Afinal, você já está reencarnado.

Faça mais, antes que a morte o alcance e o traga para cá, sem os tesouros da alma.

## *Conheça-se a Si Mesmo*

É comum conhecermos detalhadamente a vida alheia, mas já conhecemos nossa vida íntima?

É comum visitarmos os parentes consangüíneos, mas já visitamos nosso interior?

É comum viajarmos nos períodos de férias, mas já viajamos para dentro de nós mesmos?

É comum procurarmos respostas fora de nós, mas já tentamos procurá-las dentro?

Tudo converge para dentro, tudo converge para nós mesmos.

Se ainda não o fez, inicie um estudo minucioso a respeito de seus medos, suas fraquezas, suas mazelas e descubra qual o seu “calcanhar de Aquiles”.

É um processo lento, mas urgente.

Os outros podem nos aconselhar, emitir opiniões sobre este ou aquele problema; no entanto, não se iluda: terá que encontrar sozinho suas próprias respostas.

Desejar que um espírito lhe diga exatamente o que fazer é não querer assumir responsabilidade.

Orientações espirituais são válidas, mas... não é a orientação deste ou daquele espírito que lhe salvará a

existência, mas, sim, aquela voz íntima da consciência que o alerta diariamente sobre os erros que comete.

Ouçã a voz da consciência.

## *O Homem Velho*

Para vencermos a guerra contra o homem velho que habita em nós, será necessário erguermos a bandeira da paz.

A nossa guerra deverá ser pacífica. Não mataremos o homem velho, pois trata-se de uma violência que não condiz com as Leis do Criador. O objetivo é tornarmos o “homem velho” mais brando, mais pacífico, mais “humano”. Não podemos “matar” o “homem velho”, porque ele é o

somatório de nossas experiências, de nossas lutas, erros e acertos, ou seja, ele é o que somos na atualidade. Não devemos vê-lo com olhos de desdém, mas, sim, de compaixão.

Destruir não, reformar sim.

Deletar não, reeditar sim.

Esquecer não, refazer sim.

Combater não, um acordo de paz sim.

Saiba compreender e ter paciência consigo mesmo, tomando o devido cuidado para não cair nas teias da acomodação. Entenda que a evolução é processual.

Caso esteja no limite das próprias forças, é porque está fazendo o melhor que pode, e essa “quantidade” é suficiente para Jesus, porque Ele não deseja mais do que aquilo que você pode oferecer.

## *O Bom Combate*

Prepare-se para a “batalha”.

Procure se proteger nas trincheiras do amor e da caridade.

Arme-se com a espada do perdão e da solidariedade.

Arremesse as granadas da compaixão, para que elas se dilatam nos corações alheios.

Coloque a armadura do esforço permanente e parta para o combate.

Preste atenção à retaguarda: a invigilância dos próprios pensamentos pode “pegar” você de surpresa.

Fique atento para com possível motim interior: a falta de união pode lhe minar as forças.

O inimigo é perigoso, porque permanece escondido dentro de você mesmo, camuflado pelo seu ego.

Quando perceber que pode sofrer uma derrota, solicite o reforço dos amigos espirituais, através do “pombo-correio” da oração.

É possível que, nesse combate tão difícil, as ingratidões lhe firam a alma, por isso mantenha sempre à mão o *kit* da fraternidade para o socorro mais urgente.

Caso siga à risca esta estratégia de combate, a vitória será uma questão de tempo.



## *Prioridades*

Por que não se vincula a uma instituição de caridade, a fim de que possa crescer espiritualmente, através do trabalho voluntário?

— Falta tempo? Não se justifica...

— Muito serviço? Não se justifica...

— Dificuldade financeira? Não se justifica...

— Problema familiar? Não se justifica...

Em verdade, tudo é questão de prioridade.

Priorizamos aquilo que nos interessa de imediato. E, nessa priorização de nossos valores, as coisas espirituais quase sempre vêm em segundo plano. Dentro dessa realidade:

Entre o trabalho que enobrece e o descanso – priorizamos o descanso.

Entre a doação gratuita e o trabalho remunerado – priorizamos o ganho material.

Entre esforçar-se para adquirir virtudes e deixar para depois, porque é difícil – deixamos para depois.

Você já notou que quase tudo que você considera prioridade é finito e o que deixa em plano secundário é eterno?

Se não vai fazer o bem, é um direito seu, porém é aconselhável que não dê

desculpas. Apenas diga a verdade: “Não faço, porque não é prioridade em meus propósitos de vida...” E, claro, aguarde as consequências.

## *Vai Ajudar...*

Sua vida passa por uma turbulência?

Já não consegue dormir?

A ansiedade toma conta do seu espírito?

A medicação já não faz efeito?

Como cada um de nós é uma individualidade e uma espécie de universo em miniatura, num processo contínuo de expansão das próprias conquistas...

Não existe uma receita pronta.

Terá que encontrar o caminho na companhia do Cristo.

Enquanto isso não acontece, vá ajudar-se:

— Recolher-se ao seu quarto;

— Colocar uma música suave;

— Isolar-se por algum tempo dos problemas;

— Silenciar os pensamentos confusos;

— Colocar na sua tela mental a figura do meigo Rabi da Galiléia;

— Deixar o quarto com pouca iluminação.

Faça isso por algumas horas consecutivas e perceberá a melhora.

Essas ações por certo não eliminarão a causa dos seus problemas, mas com certeza ajudarão muito.

Após isso, mais sereno, mais calmo, terá condições de enfrentar os desafios que o aguardam.

## *Obsessões e Obsessões*

De fato, a influência negativa que alguns espíritos exercem sobre algumas pessoas, a que chamamos de obsessão, é um grave problema a ser sanado.

Mas há outros tipos de obsessão que não podemos deixar de considerar, porque também são um grave problema.

Um pensamento fixo em determinada coisa...

Um ciúme doentio da pessoa amada...

O desejo incontrollável do sexo irresponsável...

A superproteção aos filhos, não permitindo que caminhem com as próprias pernas...

A ociosidade sistemática, que nos “algema” à inutilidade...

Inegável que essas situações também podem receber a definição de obsessões.

Muitas vezes nos tornamos obsessores de nós mesmos, desenvolvemos a auto-obsessão para, posteriormente, sofrermos a obsessão espiritual.

Não é o obsessor que simplesmente “vem”: somos nós que o “chamamos”.

Refleta: se não é na atualidade um obsessor do filho, da esposa, do empregado, dos trabalhadores do centro. Caso perceba essa realidade, mude rapidamente sua condição.

## *Ajuda Espiritual*

Rogue, invariavelmente, à espiritualidade amiga o amparo e a proteção.

Agora, responda com sinceridade, meu irmão, como os benfeitores poderão ajudá-lo, se...

— Usa o palavreado chulo nos diálogos cotidianos...

— Encontra rapidamente um palavra em resposta a uma contrariedade...

— A irritação e o azedume são companheiros inseparáveis...



— A mentira é sua saída de emergência, quando surpreendido em erro...

— Pensamentos inferiores são um vício permanente...

Vê como é difícil?

Sem refletir, afirma que está abandonado à própria sorte, sem a proteção a que tem direito; mas não é seu espírito protetor que não “desce”; é você que não “sobe”.

Além de pedir, você precisa permitir a ajuda.

Muitos pedem a ajuda dos bons, mas preferem a companhia dos maus.

Em suas orações, antes de pedir, recorde a advertência do Cristo:

“Ajuda-te, e o Céu te ajudará.”

## *Não Reclame!*

A reclamação constante é um péssimo vício que carece extirpar-se o mais urgente possível.

Você reclama da falta de dinheiro...

Porém a riqueza material tem levado muitos à ilusão e ao sofrimento.

Você reclama da ingratidão alheia...

Porém, se recebesse pagamento pelo que faz, não teria “recompensa” no Reino dos Céus.

Você reclama da saúde debilitada...

Porém, para muitos, quanto mais saúde do corpo, mais enfermidade na alma.

Você reclama da esposa difícil...

Porém ela talvez seja o resultado de sua própria imprevidência do passado.

Você reclama da mesa quando não é farta...

Porém centenas de pessoas ainda morrem de fome todos os dias.

Você reclama do seu corpo...

Porém há bilhões de espíritos desencarnados almejando a possibilidade da volta ao corpo.

Você reclama que a vida é difícil...

Porém, considerando seu passado, as bênçãos que recebe todos os dias já são até imerecidas.

Reclamar de quê?

## *Não Vale a Pena*

Discutir por causa de ideologias religiosas.

Vingar-se do ofensor.

Magoar-se com alguém.

Desejar ter mais que o necessário.

Brigar com um amigo.

Apegar-se ao dinheiro.

Considerando que a vida no corpo é apenas um instante na eternidade, muita coisa não vale a pena.

Ao fechar os olhos físicos definitivamente e o espírito desvincular-se do corpo inerte, o que levará para a Pátria Espiritual? E o que deixará para trás?

Infelizmente, para muitos, a vergonha será a sensação mais presente após a grande passagem.

Assim que constatar por si mesmo a realidade da imortalidade da alma, que importância terão:

— Aquela discussão boba que fez você sofrer tanto?

— Aquele bem material que custou tantos anos de sacrifício?

— Aquela desavença que se arrasou por anos?

— Aquele cargo que lhe outorgava plenos poderes?

Sem o corpo, todas essas coisas tornam-se questiúnculas irrelevantes.

Se quiser acertar mais e errar menos, antes de qualquer atitude, pergunte-se: Considerando a imortalidade da alma, isso que vou fazer vale a pena?

## *O Livre-Arbítrio*

A critica à vida alheia, via de regra, é desnecessária.

A autocritica é essencial.

Preocupar-se com a vida alheia é descuidar-se da própria conduta.

Não se esqueça de que cada qual tem o direito de ser e fazer o que quiser, já que Deus lhe concedeu essa possibilidade, através do livre-arbítrio.

Se, nas lides espíritas, você trabalha muito e o companheiro de jornada pouco, não o critique, trabalhe mais e

ele, provavelmente vendo seu esforço, mudará o comportamento e, mesmo que isso não ocorra, o problema será dele e não seu.

Se alguém lhe pedir a opinião sobre pessoa ausente, terá duas opções:

Ressalte as qualidades ou mantenha-se em silêncio.

A crítica só é válida quando feita com carinho, com cuidado, olhando nos olhos daquele que recebe a avaliação, para que ele tenha certeza de que sua **intenção** é ajudar e não denegrir.

De resto, cada um busca a felicidade à sua maneira pelos caminhos que acha convenientes. Cabe-nos respeitar. Afinal, se Jesus nos respeita as decisões, quem somos nós para impormos algo a alguém?

## *Compreensão*

Seja sempre compreensivo com o próximo. Procure colocar-se no lugar dele. Aprenda a entender a dor alheia. Teorizar sobre o sofrimento dos outros é fácil; difícil é “sentir na pele”.

Antes de julgar impiedosamente, pense que, caso estivesse você no lugar dele, poderia fazer pior.

Pelo fato da dificuldade de se fazer a viagem interior, muitas de nossas reações mais agressivas permanecem desconhecidas de nós mesmos.



Quantas pessoas, pegas de surpresa com uma agressão, explodem em cólera, mostrando sua verdadeira face? Não o fazem por maldade, mas por desconhecimento total das próprias fraquezas.

Não sabemos quando e onde vamos tropeçar.

O erro que hoje você condena poderá amanhã estar praticando.

Compreenda sempre o equívoco dos outros. Você não sabe o que está dentro dele, a educação que recebeu e nem o tipo de pressão exterior que ele sofreu para chegar àquela situação.

Compreenda e ajude.

Caso não possa ajudar...

Ajude compreendendo.

## *O Pensamento*

O pensamento é força de atração.

Não creia, meu amigo, que pensamentos negativos são irrelevantes, simplesmente porque não se transformam em ações.

O pensamento negativo não deixa de ser uma ação. Ação de atrair para si o que se deseja.

“Mas eu apenas penso. Não faço” – justificam-se muitos. Porém, ao pensar, instala-se o desejo, arquiteta-se a ação nefasta que, não raras vezes, deixa de

ser concretizada pela ação material por falta de oportunidade.

Uma das atividades mais difíceis é conseguir “educar” o pensamento. Já que ninguém pode ver o que pensamos, criamos situações danosas para nós mesmos.

Comece um treinamento de educação do pensamento. Tente, por exemplo:

— Ao surgir uma idéia negativa, substituí-la imediatamente por uma positiva.

— Ao surgir um desejo ilícito, fazer uma prece.

— Concentrar-se naquilo que é bom.

O pensamento é tão importante, que os obsessores conseguem descobrir seu ponto fraco, não pelo que fala, mas pelos seus pensamentos mais secretos.

Você é o que você pensa.

## *Tristeza*

Está triste?

Busque Jesus, o médico das almas e compre na “farmácia” de Deus os “medicamentos”.

Uma vez adquiridos os remédios, tome-os da seguinte maneira:

Sorriso: Pelo menos quatro vezes ao dia, por tempo indeterminado.

Oração: Duas vezes ao dia, de manhã e à noite, medicação que deverá ser ingerida com a água da sinceridade.

Amigos: Sirva-se à vontade. Não há contra-indicação.

Fé: Do tamanho de um grão de mostarda, uma cápsula diariamente.

Gratidão: Um comprimido, sempre que se sentir injustiçado.

Para ajudar no tratamento, faça um regime:

Evitar: o rancor, a revolta, o choro e a cama.

Se este tratamento não for suficiente, “interne-se” numa obra social.

Se tomar corretamente toda a medicação, dificilmente não irá se curar da doença e da tristeza.

## *O Básico*

Ter o desejo de fazer “grandes obras de caridade”, sem pagar a conta vencida do açougue, é incoerência.

Ter grande objetivos espirituais é válido, entretanto não nos podemos esquecer do básico.

Se vamos fazer o bem, devemos começar pelo começo, com atitudes, como:

— Ter um trabalho digno para sustentar a família.

- Ser bom patrão.
  - Ser bom empregado.
  - Cumprir com os deveres de cidadão.
  - Pagar os impostos.
  - Ser bom vizinho.
  - Ser bom filho.
- Tudo isto é o básico.

Há aqueles que desejam ser grandes oradores, grandes médiuns, erguer obras gigantescas, mas se esquecem do básico e se perdem.

Fora de dúvida que são nobres suas ambições espirituais, mas elas podem esperar, enquanto que o básico é urgente. Considere ainda que, se você fizer o básico, já estará bom por ora. Talvez Jesus espere só isso de você, no momento.

## *Sugestões Para o Sucesso Espiritual*

Aquele que já possui a consciência desperta acerca de si mesmo carece almejar o sucesso espiritual como meta primeira de sua vida. Para tal empreendimento, procure:

— Tratar a todos com a mesma atenção, sem permitir que a condição financeira altere o tratamento.

— Sempre que possível, abraçar fraternalmente os que o cercam...



Muitas vezes, um simples “olá” não é suficiente.

— Ficar perto dos mais humildes. Aprende-se mais com eles.

— Atender o telefone, sempre que tocar, e nunca mandar dizer que não está.

— Usar sempre de franqueza sem deixar de ser dócil.

— Ter o máximo de amigos que puder. São riquezas de grande valor de “mercado”.

— Tratar bem a família. Ela é seu porto seguro.

— Falar com simplicidade. Conceitos filosóficos podem ficar para depois.

Estas sugestões não resumem tudo de que precisa, mas, se conseguir praticá-las, já será um bom começo.

## *Perda de Entes Queridos*

A dona da casa poderá perder uma agulha dentro do próprio lar e nunca mais a encontrar.

O transeunte poderá perder um valor em dinheiro na via pública e nunca mais o recuperar.

O milionário poderá perder sua fortuna e nunca mais lograr reavê-la.

Objetos e valores se perdem, almas não.

O ente querido que amamos, não o perdemos, com a morte. Ela pode tirá-

lo temporariamente da nossa convivência física; nunca, porém, o perderemos.

Não se desespere com a morte de um ente querido, porque ele não deixou de existir, de sentir e de amar.

Respeite os desígnios de Deus e continue amando-o até o dia do reencontro.

Os laços de amor que nos unem uns aos outros, quando verdadeiros, são “inquebráveis”.

É possível perder-se o corpo, mas não se pode perder o sentimento nobre do amor, porque a morte é incapaz de matar os sentimentos.

## *Atenção*

Atenção – nunca deixe de cumprimentar alguém. O outro pode se ofender.

Atenção – Nunca fale mal de quem não está presente. Ele pode ficar sabendo do seu comentário.

Atenção – Nunca conte uma mentira. Um inocente pode pagar por isso.

Atenção – Nunca seja rude com as pessoas. Elas não têm culpa dos seus problemas.

Atenção – Não condene a ninguém. Você pode precisar da misericórdia alheia.

Atenção – Nunca sofra antes da hora. O esperado pode não acontecer e, neste caso, sofrerá duas vezes inutilmente.

Atenção – Não se apegue a ídolos humanos. São todos falíveis.

Atenção – Não pergunte quem deixou de fazer aquela tarefa nobre. Simplesmente, faça-a você mesmo.

Atenção – Esteja sempre atento.

## *O Evangelho no Lar*

Há aqueles que, pela dedicação à causa cristã, se vinculam a várias atividades neste ou naquele núcleo religioso.

Falam às multidões...

Preparam dezenas de pratos de refeição para quem tem fome...

Aplicam o passe reconfortante...

Ajudam a comunidade...

Atitudes indiscutivelmente louváveis, mas e o Evangelho no Lar?

Geralmente o esquecem ou afirmam não ter tempo.

Caro irmão, agir assim é desprezar o seu refúgio mais sagrado: o lar. É dali que retira energia para ir à “luta”.

Antes de ir para “fora”, volte-se para “dentro”.

Não pode permitir que seu lar seja invadido por entidades perversas. Ponha-se em guarda.

O Evangelho no Lar é o único meio eficaz de preservar sua morada.

Caso os outros moradores da casa se mantenham a distância, não se preocupe: faça sozinho, pois, na verdade, não estará sozinho: terá a presença espiritual. Mais tarde, eles participarão.

Lar sem Evangelho é lar desprotegido.

Lar sem Evangelho é morada de espíritos perturbadores.

Lar sem Evangelho é só casa, não é lar.

## *Perdão*

Por que se nega a conceder perdão a quem o prejudicou?

Acaso, não necessita você também do perdão de Deus?

Acaso, nunca errou?

Acaso, acha que o outro não tem o direito de errar?

Acaso, crê que todos devem ser perfeitos?

Meu amigo, quebre a dureza do seu coração. Quem o feriu, o fez por desconhecimento da lei de amor. Não



se sinta tão ofendido. Não se sinta tão magoado... Quantas vezes você já não fez o mesmo a outrem?

Perdoe... Perdoe verdadeiramente.

O perdão é o mais belo de todos os presentes.

Não cabe a nós o julgamento do irmão que se equivocou. A avaliação de tudo e de todos pertence a Deus.

As mães sempre conseguem entender e perdoar o erro dos filhos, porque o amor de mãe é aquele que mais se aproxima do amor ensinado pelo Cristo.

Neste sentido, procure assemelhar-se às mães e perdoe.

## *Faça a Sua Parte*

Manter excesso de preocupações atrapalha o raciocínio e leva ao *stress*.

É natural que tenhamos preocupações, no entanto, preocupações em demasia revelam falta de confiança.

A casa espírita onde trabalha não possui recursos para a manutenção?

Faça sua parte e o recurso chegará.

Os companheiros não compreendem seus nobres ideais?

Faça sua parte e o tempo será seu advogado.

Os familiares queridos não o acompanham ao centro?

Faça sua parte e sua perseverança os convencerá.

As lutas estão difíceis?

Faça a sua parte e seu destino tomará outro rumo.

Os problemas se avolumam, o sofrimento bate à porta?

Faça sua parte. Deus é Pai e cuidará de você.

O planeta Terra só piora com guerras, terremotos, corrupção?

Faça sua parte. Jesus cuida do resto. Afinal, Ele é o Governador Espiritual.

Preocupe-se com aquilo que merece sua preocupação.

Não poderá resolver os problemas do mundo.

Resolva os dramas íntimos que já estará de bom tamanho.

## *O Natal*

A ansiedade toma conta de todos...

A expectativa é cada vez maior...

As pessoas começam a chegar...

Os quitutes são preparados com esmero...

A bebida já está na geladeira...

Todos trajados com as melhores roupas...

As pessoas estão alegres...

Alguém abre o champanhe...

É Natal!!!

As pessoas se abraçam...

Deliciam-se com a variedade de pratos sobre a mesa...

Piadas são contadas...

O riso toma conta de todos...

É Natal...

Alguém bebe demais e passa mal...

Uma discussão entre dois amigos acontece...

As pessoas reclamam que a bebida acabou...

É Natal!!!

Em meio a essa “festa” de exageros, de mesa farta , bebida à vontade, fica a pergunta no “ar”:

O aniversariante veio?

## *Os Tesouros da Alma*

Não se deixe seduzir por aquilo que não pode comprar a sua felicidade.

A beleza física se esvai com o tempo.

O dinheiro não acompanha o espírito, após a morte.

O *status* social não tem valor na Pátria Espiritual.

Os bens materiais ficam para trás.

As jóias valiosas não podem comprar a sua paz.

A fama não faz você melhor aos olhos de Deus.

Tudo o que é material é passageiro e secundário. Apegar-se a isso é sofrimento à vista.

Aprenda a valorizar os bens que o acompanharão após a morte.

Por uma questão de raciocínio, se todos buscamos a felicidade permanente, não poderemos encontrá-la nas passageiras.

Procure, portanto, outros tesouros...

A beleza interior.

O dinheiro da caridade praticada.

O *status* das virtudes adquiridas.

A fama de ser humilde.

## *Não Se Pode Muito*

Não podemos muita coisa, quando o obsidiado prefere a vida desresgrada.

Não podemos muita coisa, quando o alcoólatra se compraz no vício.

Não podemos muita coisa, quando aquele que sofre pelos erros cometidos não quer mudar de vida.

Não podemos muitas coisa, quando a pessoa amada prefere não ouvir nossos conselhos.

Por maior que seja o nosso desejo, não podemos mudar à “força” aqueles que amamos.



Mesmo nós, que já habitamos há algum tempo o Plano Espiritual, não temos poder para modificar a conduta daqueles que amamos e que ainda permanecem no corpo, a menos que eles se decidam pela mudança interior.

Uma mensagem através de um médium...

Uma intuição num momento difícil...

Uma conversa durante o sono do corpo...

São os únicos recursos disponíveis que podemos utilizar para ajudar os que ficaram no corpo.

Portanto, meu amigo, não queira viver a vida do outro. Apenas ore e aguarde a iniciativa da pessoa amada, para que possa fazer mais.

## *Almas Gêmeas*

Por mais que contrarie nossos anseios, somos forçados a admitir que, na atualidade, existem mais almas “algemadas” do que almas gêmeas.

*Algemadas* é uma força de expressão que define os espíritos que estão vinculados a nós, desde épocas bem remotas. Hoje voltam ao nosso convívio para um “acerto pacífico” de contas.

Ninguém é obrigado a permanecer com outro pelos laços matrimoniais.

A lei de Deus não nos obriga a nada, porém nos convida ao cumprimento de nossos deveres.

Não cumprir esses deveres poderá ocasionar grande sofrimentos no futuro.

Enquanto conseguir, esforce-se, lute, sacrifique-se, ceda, para não quebrar o vínculo conjugal. Caso não seja possível... paciência!

Vá, então, em busca da sua “felicidade”, sem esquecer que a alma que preferiu distanciar-se de você permanece aguardando.

Lembre-se, por último, de que, no estágio evolutivo em que nos encontramos, alma gêmea é coisa de novela.

## *É um Bom Remédio*

Contra a ociosidade:

O trabalho sem trégua.

Contra o mal que ainda habita em  
nós:

A prática incessante do bem.

Contra a tristeza que nos “assalta”  
a alma:

A alegria interior, “exalada” pelo  
sorriso.

Contra os arroubos da paixão:

O equilíbrio do amor verdadeiro.

Contra a fome:

Um prato de comida.

Contra o desespero:

A fé racional.

Contra a revolta:

A aceitação das provas.

Sempre haverá um recurso ao nosso alcance para combater as enfermidades da alma.

É bom que se diga: Se Deus nos colocou “em alto-mar” em meio a uma tempestade, por certo nos providenciará um pequeno barco e os remos.

Mas... usar os remos para chegar a terra firme cabe a nós.

## *Responsabilidade*

Nas atividades do cotidiano e principalmente aquelas relacionadas ao campo espiritual, não basta nos propormos fazê-las. É preciso fazê-las com responsabilidade.

O médium que dá “passividade” aos espíritos...

O passista que impõe as mãos...

O orador que leva a palavra de consolo...

O evangelizador que esclarece as crianças...

O dirigente que conduz o grupo...

Funções relevantes que necessitam de responsabilidade para serem executadas.

Se o médium falta, como ficam os espíritos que iriam se comunicar através dele?

Se o passista não vem, como ficam os fluidos que ele deveria doar?

Se o evangelizador não está presente, quem esclarece as crianças?

Se o dirigente não tem tempo, como fica o grupo?

Em todas essas situações, poderemos recorrer ao imprevisto e substituir temporariamente os ausentes, resolvendo o problema. Fica, então, a questão: De posse dessa irresponsabilidade, como a Espiritualidade pode investir nesse seareiro, sem o risco iminente do fracasso?

## *O Mundo Espiritual*

Como você imagina que seja a vida espiritual?

O que você espera quando chegar do lado de cá?

Uma recepção calorosa?

Um “apartamento” mobiliado para morar?

Uma medalha pelo bem praticado?

Uma promoção à esfera superior?

Um encontro particular com Jesus?

Se espera isso, terá uma grande decepção.



Para o espírito que busca o próprio crescimento espiritual e é consciente de suas fraquezas morais, desencarnar significa apenas “trocar de turno”, pois o trabalho é o mesmo.

Para ser mais fiel à realidade, o trabalho é ainda mais intenso. Se no plano físico há muito trabalho, por aqui as coisas não são diferentes.

A assertiva do mestre “A seara é grande, mas são poucos os trabalhadores” serve para os dois lados da vida.

Por isso, meu irmão, comece a trabalhar agora, para que, depois da morte, não se sinta como uma “ave fora do ninho”.

E, caso ache que tenha o direito de algo pedir, após a desencarnação, peça uma “vassoura” nova para continuar a faxina da própria alma...

## *Que é Deus?*

Deus...

Ama-nos incondicionalmente,  
apesar de nossas mesquinhas.

Deus...

Permite que “paguemos” nossos  
débitos em suaves prestações.

Deus...

Criou-nos para sermos fatalmente  
felizes.

Deus...

Permitiu-nos um número infinito  
de encarnações para alcançarmos a  
perfeição.

Deus...

Criou-nos simples e ignorantes,  
sem privilégios a nenhum de seus  
filhos.

Deus...

Aguarda pacientemente que alcancemos a plenitude do ser.

Deus...

Concedeu-nos o Planeta Terra para  
uma morada temporária.

Deus...

Não nos castiga: educa.

Talvez seja por tudo isso que o  
evangelista tenha escrito:

“Deus é amor.”

## *Insostituíveis?*

Não se julgue insubstituível, pois ninguém o é.

Caso abandone as tarefas do bem...

Outros as realizarão em seu lugar.

Caso decida afastar-se da casa espírita...

Outros o substituirão.

Caso decida deixar de exercer a mediunidade...

Novos médiuns surgirão.

Caso não queira ser o presidente do centro...

Há muitos que têm condições e até fariam melhor que você.

Como vê, o que você faz, outros também podem fazer.

Só existe uma situação em que você é indispensável:

Em tudo o que faz, apenas a transformação interior é exclusiva, intransferível, insubstituível.

Ninguém poderá fazê-la por você.

Neste caso, você é insubstituível.

## *Não se Deve Fazer*

Existem algumas posturas que, quando assumidas pelo seareiro espírita, põem em risco seu trabalho e podem comprometer o trabalho de todo um grupo. Sem falar ainda que, se mais de um trabalhador estiver na contramão, acabará por expor a instituição ao ataque das trevas. Daí para a obsessão coletiva é um passo.

É um risco para o grupo, quando:

— Desejar apenas mandar e nunca fazer.

— Dar sempre a última palavra, impondo suas idéias aos demais.

— Se achar auto-suficiente e dispensar o trabalho em grupo.

— Melindrar-se.

— Ser indisciplinado.

— Ter pressa de ir embora.

Agindo assim, estará contribuindo negativamente no grupo de trabalho.

Numa comunidade que trabalha em nome do Cristo não se pode ser individualista, nem tampouco visar a interesses pessoais.

O interesse que deve prevalecer é o interesse do Cristo.

## *A Traição*

A traição evitável em hipótese alguma se justifica.

Aliás, qualquer mal é evitável.

A carne não é fraca nem forte; o espírito é que é invigilante.

Se sente a vontade incontrolável de trair, recorde que tudo na vida é controlável, quando queremos. Segundo os protetores da Humanidade, o mal pode se apresentar como um arrastamento, nunca um arrastamento irresistível.



Antes de trair, pense nas consequências do seu ato.

Na hipótese de não conseguir conter essa vontade que se apossa dos seus sentidos, converse com a sua companheira ou seu companheiro e exponha seus conflitos. Por mais difícil que seja, é preferível a verdade que faz sofrer à mentira que ilude a consciência e traz sofrimentos maiores.

A traição nos dias atuais pode até ser considerada algo comum, mas nunca será natural, porque está em desacordo com as leis de Deus.

Trair a outrem é trair a si mesmo.

## *Arrependimento*

Se, quando vai dormir, a sua consciência não se permite o sono reparador, graças aos erros cometidos naquele dia...

Se a consciência o chama à atenção como se fosse um juiz implacável pelo que você fez ou disse...

É um bom sinal.

Sinal de que a consciência saiu do estado letárgico em que se encontrava há séculos, talvez milênios; sinal de que ela já não está adormecida... Despertou

para a realidade das verdades universais.

Se isso está acontecendo com você, não há outro caminho, é inútil relutar: não há mais como resistir ao bem.

Nessa hora tão grave, não permita-se o abatimento do remorso. O arrependimento deverá “dar um impulso” na busca da nobreza de caráter.

Não deixe que os erros cometidos anulem as possibilidades futuras.

Descobriu o erro em si mesmo?

Arrependa-se. Corrija-se. Não torne a errar. E siga à frente.

O arrependimento é o primeiro passo para a renovação interior.

## *O Corpo Físico*

O veículo motorizado pode realizar as mais variadas manobras e movimentar-se em velocidade impressionante, porém quem o conduz é o motorista.

O avião pode alcançar alturas inimagináveis e conduzir os passageiros de um lugar para o outro em apenas alguns minutos, porém quem o conduz é o piloto.

O navio pode vencer o mar bravio com grande habilidade, porém quem o conduz é o comandante.

Assim é o veículo carnal.

É o espírito que o conduz.

Desequilíbrios mentais...

Obsessões físicas...

Doenças...

Vícios...

Quase tudo pode ser evitado ou atraído de acordo com o “direcionamento” que o espírito dá ao corpo.

As doenças, em geral, refletem a enfermidade da alma.

Caso esta não fosse a verdade, Jesus não teria dito ao paralítico: “Olha que estás curado. Tem cuidado, para que não te suceda coisa pior”.

A saúde ou a doença estão intimamente ligadas aos acertos ou erros do espírito.

## *Cuidado Com o Que Pede*

A não ser o sofrimento oriundo da invigilância na atual existência, todo o resto é prova ou expiação por que necessita passar, para o seu soerguimento espiritual.

Cuidado com o que pede.

A doença do corpo que o aborrece pode evitar a queda moral, caso gozasse de saúde.

A obsessão que o irrita pode deixá-lo mais atento quanto aos deveres espirituais.

O trabalho contínuo que lhe desagrada pode preservar você de muitas dores.

A calúnia que lhe fere o orgulho pode ensiná-lo a ser humilde.

Por isso, meu irmão, em suas orações, veja bem o que vai pedir. Não exagere nos pedidos.

Nada é para o nosso mal; tudo é para o nosso bem.

Se não mudar a realidade, apesar dos esforços, é porque está certo do jeito que está.

Pedir é um direito.

Resignar-se é um dever.

Deus sempre ajuda.

## *Oportunidades*

Convidaram você para fazer uma obra de caridade?

Aceite.

Convidaram você para exercitar a mediunidade?

Aceite.

Convidaram você para fazer uma visita a um doente?

Aceite.

Convidaram você para assistir a uma palestra?

Aceite.

Considerando nossos pesados débitos do passado e do presente, não



podemos perder nenhuma oportunidade que nos bata à porta.

Faça um retrospecto rápido dos últimos anos de sua vida e contabilize:

— Quantas reuniões de estudos a que deixou de ir...

— Quantas visitas deixou de fazer...

— Quantos espíritos deixou de “receber” na sessão...

— Quantos comentários edificantes deixou de fazer...

Veja, então, quantas oportunidades perdidas!

Poderá, sem dúvida, começar agora a fazer tudo isso, mas as oportunidades perdidas não voltam mais: se perderam no tempo e, com certeza, terão um peso negativo na hora da prestação de contas à própria consciência.

A partir de agora, não perca nenhuma oportunidade de servir.

## *Não Serve para Nada*

Reclamar da vida não altera a ordem dos fatos.

Entregar-se ao vício anestesia o cérebro e entorpece a alma.

Conservar o mau humor espanta a possível ajuda que poderia chegar.

Desanimar acelera o processo de queda no abismo do sofrimento.

Chorar apenas limpa os canais lacrimais.

É preciso sermos sábios: algumas coisas que fazemos não amenizam nossa dor, por isso não inúteis.

É preciso que o espírito consiga sua “emancipação” e deixe de agir com infantilidade espiritual, para agir com maturidade.

A criança faz birra: algo compreensível e natural.

Nós, espíritos imortais, já não podemos fazer birras, frente aos desafios da vida.

Não precisa ter medo de nada; tudo conspira a seu favor.

Seja maduro e coerente em suas decisões.

## *Fé*

A fé deve ser racional.

A fé deve vir acompanhada da caridade.

A fé pode ser do tamanho de um grão de mostarda.

A fé deve ser divina e humana.

Ter fé não é tão simples como se pensa.

A fé irracional pode levar ao fanatismo.

A fé sem a caridade é “ornamento” sem utilidade, pois crer e não fazer é um contra-senso. Colaborando com nosso pensamento, recordamos o

conceito expresso por Tiago, a afirmar: “A fé sem obras é morta”.

Descobrimos realmente que alguém tem fé nos momentos de lutas mais intensas. O apóstolo afundou quando, atendendo ao chamado de Jesus, teve receio de caminhar sobre as águas. Quando nossa fé não atinge sequer o tamanho do grão de mostarda, torna-se frágil e acabamos “afundando” no mar das dificuldades.

Devemos confiar na divindade: é a fé divina; mas necessitamos crer em nossas potencialidades: é a fé humana.

Para se ter fé de verdade, primeiro se faz necessário descobrir a amplitude dessa pequena palavra. Descubra e adquira a fé verdadeira.

Sem fé, não saímos do lugar onde estamos.

## *Simplicidade*

Em todos os aspectos de sua vida, busque a simplicidade.

A simplicidade no falar.

A simplicidade no agir.

Busque a simplicidade, principalmente quando está representando o Cristo.

Exigências, imposição de condições, vestimentas impecáveis não condizem com aquele que está representando o mais simples Guia e Modelo que a humanidade já logrou ter.

Um ser que se vestia apenas da luz do próprio amor.

Simples, humilde, sem posses, desprovido de qualquer título de nobreza, assim era Jesus. Por que estão a servir-se de uma parafernália sofisticada para falar Dele?

Ele sempre esteve no meio do povo. Ele amava o povo.

Que possamos nós, que desejamos servir em nome Dele, também estar no meio do povo.

Se não tem inteligência... Ofereça amor.

Se não tem dinheiro... Ofereça amor.

Se não tem cultura... Ofereça amor.

Para amar, são dispensáveis os diplomas e os títulos da Terra. Basta amar.

Ame com simplicidade.

Seja simples no amor.

## *Em Busca do Aprendizado do Amor*

Na busca do aprendizado do amor, comece aprendendo a respeitar os que são diferentes de você, entendendo o grau de evolução pertinente a cada um.

Depois, aprenda a conviver pacificamente com aqueles que se opõem à sua maneira de pensar. Afinal, eles podem estar certos e você errado.

Em seguida, procure aproximar-se das pessoas sem receio e sem pré-



judgamento, lembrando que cada uma busca a felicidade por caminhos particulares.

Mais tarde, comece a enxergar as pessoas com bons olhos, visualizando apenas as qualidades e deixando de lado as mazelas.

Respeito...

Alteridade...

Indulgência...

Compreensão...

São exercícios que devem ser praticados diariamente, a fim de que aprenda a amar.

Queime as “gorduras” do orgulho, “caminhe” pela estrada da caridade, “corra” do egoísmo e “escale” a montanha dos obstáculos.

Ao final, estará em plena “forma” para amar.

## *Boa Vontade*

A boa vontade é essencial. O resto vem com o tempo.

Muitos têm dinheiro, mas, sem boa vontade, a doação nunca chega até a obra social.

Muitos têm conhecimento, mas, sem boa vontade, a orientação morre na mente do estudioso.

Muitos têm mediunidade, mas, sem boa vontade, ela se torna estéril.

Muitos têm compaixão, mas, sem a boa vontade, limitam-se ao choro de piedade.

Podemos ter pouco a oferecer, mas, se tivermos boa vontade, teremos muito.

Ponha as mãos na charrua do Evangelho e prossiga servindo e amando. Não espere melhores condições para servir: o tempo passa rapidamente.

O ontem já é oportunidade perdida.

O amanhã ainda demora.

O hoje torna-se a melhor hora para se começar a servir.

Tenha boa vontade e procure ser útil. Deus lhe dará o restante.

## *A Voz*

Geralmente:

Quando queremos mostrar autoridade, erguemos o tom de voz.

Quando queremos mostrar humilde, deixamos baixar o tom da voz.

Quando queremos representar o papel de coitadinhos, sussurramos, dificultando até a compreensão das palavras.

A voz diz muito a nosso respeito.

Cuidado! O tom da sua voz muitas vezes retrata o seu grau de equilíbrio ou desequilíbrio.

O problema real não é a voz em si, porque ela apenas é o reflexo do que está dentro de nós.

Use sempre a mesma altura de voz no trato com as pessoas, para não assustá-las ou ofendê-las.

## *União entre os Espíritas*

Os espíritas necessitam manter sempre unidas as suas forças.

Os mais experientes necessitam da energia dos mais jovens.

Os mais jovens necessitam dos conselhos daqueles que labutam, há décadas, na seara dos labores.

Por que a desunião?

Os mais conservadores necessitam da modernidade. Deixem o coral cantar: alegra o público.

Os mais modernos necessitam de algumas posturas conservadoras, que preservam a Doutrina de práticas deturpadoras.

Por que a desunião?

Os dirigentes necessitam compreender mais os seus médiuns, substituindo a disciplina rígida pela orientação fraterna.

Os médiuns devem respeito aos que estão na liderança de qualquer grupo, porque pagam um alto preço pessoal por exercer essa função.

Por que a desunião?

Pequenas divergências de idéias não podem conduzir a inimizades.

Rever algumas posturas, pôr o orgulho de lado, dar o primeiro passo para a fraternidade, eis o que tem faltado entre os espíritas.

Unam-se! Se não for por amor uns aos outros, unam-se pelo menos por amor ao Ideal Espírita.

Ninguém é dono do Espiritismo. O que conta é que somos todos irmãos.



## *Em Busca da Harmonia Interior*

Buscar a harmonia interior é um investimento que pode trazer benefícios a curto, médio ou a longo prazo, a depender de quanto se vai investir de vontade e perseverança.

Para o lucro vir mais rápido, tente:

— Enumerar os seus piores defeitos e corrigi-los um a um, pois todos de uma vez torna-se muito difícil.

— Se estiver com dificuldade em conseguir o equilíbrio necessário,

procure ajuda. Deus nos criou para vivermos em sociedade, justamente para nos ajudarmos mutuamente.

— Olhe no espelho, pelo menos cinco minutos por dia, e tente ver a sua beleza interior.

— Aprenda a administrar com serenidade as crises de desânimo; você terá muitas nessa trajetória.

— No banho, deixe a água do chuveiro cair por alguns minutos no seu corpo e, durante este tempo, tente absorver as energias salutares da água.

— Converse abertamente com Deus, sem subterfúgios, Ele conhece você muito bem.

Fazendo assim, quem sabe, o retorno do seu investimento venha em curto espaço de tempo.

## *Apenas Desejar Ser Melhor*

O desejo de melhorar é importante, mas não é suficiente.

Melhorar de verdade exige sacrifício diário.

Toda mudança profunda exige grande dose de renúncia e esforço. Faça uma comparação simples, considerando como é difícil modificar hábitos corriqueiros, como:

Deixar de tomar aquele cafezinho...

Não comer muito às refeições...

Deixar a preguiça de lado e começar a fazer caminhadas...

Coisas simples, não? E, ao mesmo tempo, tão difíceis de mudar!

Imagine, então:

Limitar os nossos desejos...

Superar um vício...

Alcançar aquela virtude...

Ser bondoso...

É preciso desejar, mas também lutar com todas as forças de sua alma para ser, de fato, uma pessoa melhor.

Vá se esforçando... É difícil... Eu sei, mas lá na frente verá que valeu a pena tanto esforço.

Desejar é o começo.

Efetuar a mudança é o passo seguinte.

Ser feliz é a consequência.

## *Nem Tudo é Carma*

Você afirma com convicção que seus padecimentos são conseqüências do passado distante.

Acredita que, em outra existência, foi um nobre, um rei, um príncipe e agora sua pobreza, suas doenças são um castigo pelos seus desatinos do passado.

Isso é possível, sem dúvida.

Porém “olhe” com olhar mais aguçado os acontecimentos da vida atual.

A pobreza de hoje pode ter causa no passado, mas pode também ser fruto da imaturidade atual.

A doença pode ter causa no passado, mas pode também ser fruto dos vícios atuais.

A obsessão pode ter causa no passado, mas pode também ter causa nos desregramentos de agora.

Se prestar atenção, verá que a maioria dos seus sofrimentos tem causa no “agora”.

Nem tudo é carma. Não tenha a curiosidade de saber sobre outras existências. Deixe o passado “quieto”, por enquanto.

Mas, se ainda assim deseja saber o que foi no passado, um alerta: Se o espírito apenas evolui e nunca

retrocede na evolução e, hoje, você tem tantos defeitos, imagine como você era há cem ou duzentos anos atrás.

Será que vale a pena saber?

## *Jamais Perca a Esperança!*

Seja um apaixonado pela vida.  
Tenha “sede” de viver.

Permita, sempre, que o brilho dos  
seus olhos retrate o imenso prazer que  
possui em acordar todos os dias.

Diz o provérbio: “A esperança é a  
última que morre”. Mas não é verdade,  
porque a esperança é como o espírito:  
imortal.

Sempre haverá esperança no cora-  
ção de quem crê.



Nunca deixe de sonhar, porque o sonho é o alimento da alma.

Aqueles que perderam a esperança são como “cadáveres” que caminham; estão vivos para o corpo, porém “mortos” para a emoção.

Se você passa uma fase difícil na sua vida, lembre-se de que é apenas uma fase.

Hoje tem um problema – amanhã vem a solução.

Hoje só vê escuridão – amanhã encontrará a luz.

Hoje a incerteza – amanhã a convicção de dias melhores.

Deus não deixa sem resposta nenhum de seus pedidos.

Aqueles que perdem a esperança e se entregam ao suicídio, foi porque não tiveram paciência para esperar a **resposta de Deus.**

## *Livro Espírita*

É uma jóia de rara beleza.

Revelação.

Consolação.

Orientação.

Ensinarmento.

Podemos encontrar tudo isso, quando tomamos a iniciativa de abrir um livro espírita.

Caso queira dar um presente de valor, dê um livro. Para os mais pessimistas, que afirmam que o livro é caro, podemos dizer que tudo é relativo. Muitos livros de excelente conteúdo custam menos que uma *pizza*.

Para ler um bom livro, todas as dificuldades podem ser superadas.

Falta tempo? O silêncio da madrugada é ideal para a leitura.

O corre-corre do dia não permite? Se acordar mais cedo, ficando quinze minutos a menos na cama, isto representará uma página do Evangelho.

Sente sono? Lave o rosto.

Não tem o hábito da leitura? Crie novos hábitos.

Não consegue entender o significado das palavras?

Consulte o dicionário.

Não tem dinheiro para comprar o livro? Pegue emprestado, mas não se esqueça de devolver.

Não sabe ler? Peça a um amigo que leia para você.

Sempre se pode dar um jeito, quando se quer.

## *Filhos*

Assim como a argila toma forma nas mãos do escultor, Deus espera que os filhos a você concedidos como empréstimo também possam tomar uma “forma” mais bela em suas mãos.

Tente modelar o caráter do seu filho. É bem verdade que ele é um espírito velho, com as próprias tendências do passado; mas, quem sabe, com seu esforço, na condição de pai ou mãe, consegue torná-lo melhor. Você não tem muito tempo hábil para fazer isso, sendo melhor o período da infância.

Para conseguir atingir o objetivo, procure:

— Dizer que o ama – o espírito reencarnado se sentirá querido.

— Abraçá-lo diariamente – o espírito reencarnado se sentirá protegido.

— Estar sempre perto – o espírito reencarnado saberá que não está sozinho na caminhada.

— Não o relegar aos cuidados dos outros – o espírito reencarnado é sua missão.

Você pode fazer tudo isso e não conseguir transformá-lo num homem de bem, porque, no final, a decisão pertence a ele, porém terá a consciência tranqüila de haver tentado.

Em última análise, os pais existem para “facilitar” e não complicar a reencarnação daquele que, no presente momento, se apresenta como filho.

## *Herança*

É natural que os pais tenham a preocupação de garantir o futuro dos filhos. A preocupação de deixar uma herança aos descendentes é meritória e respeitável.

Entretanto:

O exemplo da caridade...

O exemplo do desapego aos bens materiais...

A idéia de Deus...

A honestidade...

São as mais valiosas heranças que se pode deixar aos filhos.

Via de regra, tem-se a preocupação de deixar o dinheiro e ouve-se comumente: “Fulano morreu, mas os herdeiros ficaram bem, receberam grande herança”.

Mas o que é ficar bem para você?

É preciso meditar na seguinte verdade:

Deixando aos filhos o dinheiro, sem a herança da caridade, teremos filhos ricos, porém egoístas.

Deixando aos filhos o dinheiro, sem a herança do desapego aos bens materiais, teremos filhos ricos, porém avarentos.

Deixando aos nossos filhos dinheiro, sem a herança da crença em Deus, teremos filhos ricos, porém materialistas.

Deixando aos nossos filhos o dinheiro, sem a herança da honestidade, teremos filhos ricos, porém desonestos.

Preocupe-se, em primeiro lugar, em deixar a herança da virtude, pois os bens materiais são secundários.



## *Não Se Limite ao Exterior*

Quando observar o seu próximo, não se limite a avaliá-lo apenas pelo que vê. Leve em consideração aquilo que está no íntimo do outro, as suas dores, os dramas que ele carrega, os medos inconfessáveis, as amarguras que já sofreu.

Aquele que lhe parece frio nos sentimentos...

... pode ter sofrido uma grande decepção.

Aquele que lhe parece indiferente...  
... pode ter dificuldade no relacionamento.

Aquele que lhe parece agressivo e mal-educado...

... pode estar atravessando grandes lutas íntimas...

... pode estar precisando de um amigo para ajudá-lo a carregar a cruz.

Aquele que lhe parece uma pessoa má...

... pode ser que simplesmente ainda não descobriu quanto é bom amar.

Aguce a sua visão, antes de dar sua opinião sobre esta ou aquela pessoa.

Seja sensível o suficiente para “ver” o interior.

## *Perguntando ao Espírito*

1. Divergências no movimento espírita?  
Desgaste inútil de energias.
2. Solução?  
União.
3. Uma sugestão para não errar?  
Seguir os ensinamentos de Jesus.
4. Algo importante para o médium?  
Os estudos.
5. Uma verdade indiscutível?  
A imortalidade da alma.

6. Uma virtude que está em falta no coração dos homens?  
A capacidade de perdoar.
7. Uma verdade universal?  
Direi duas:  
Deus existe.  
Deus nos ama.
8. Médiun orgulhoso?  
Decepção depois da morte.
9. O Centro Espírita?  
Escola de almas.
10. Uma maneira de ser feliz?  
Contentar-se com o que se tem.
11. Uma alegria ao alcance de todos?  
A satisfação de servir em nome do Cristo.

---

Nota do médium: Unicamente neste capítulo, as questões foram elaboradas pelo médium e respondidas pelo espírito.

## *Saber Ouvir*

Ouçã a voz de Deus.

Não ouçã a maledicência.

Ouçã o canto dos pássaros.

Não ouçã a palavra rude.

Ouçã um grito de dor.

Não ouçã a provocação.

Ouçã a voz da consciência.

Não ouçã os apelos do “homem velho”.

Ouvir é comum a todos.

Saber ouvir é virtude de poucos.

Muitas informações nos chegam diariamente, confundindo nossa mente. Separar “o joio do trigo” é fundamental.

É preciso ser “meio surdo” para se viver melhor.

Dar ouvidos aos críticos de plantão é grande perda de tempo.

Dar ouvidos ao choro “silencioso” de alguém que sofre com a solidão é aplicar o tempo na caridade.

Dar ouvidos à mentira é contribuir para que ela ganhe dimensão ainda maior.

Dar ouvidos ao conselho do amigo experiente é sinal de humildade da sua parte.

Dar ouvidos ao mexerico é demonstração de pequenez espiritual.

Para educar sua audição “espiritual”, escolha algum ou alguns dias da semana e se programe.

Faça a seguinte proposta a si mesmo: **Hoje, eu só vou ouvir coisas boas.**

Faça o teste. Vale a pena!

## *Pequenas Recordações*

A velhice o alcançou. Agora, a enfermidade se lhe apresenta como companheira inseparável. Nessa hora em que contempla vagamente apenas o teto do hospital, é possível que se recorde:

Do primeiro amor...

Da primeira espinha...

Das irresponsabilidades da adolescência...

Do primeiro emprego...

São acontecimentos que marcaram sua existência, por isso a recordação



vem “à tona”. Mas também nessa hora decisiva, em que o espírito já ameaça abandonar o veículo carnal, outras recordações serão inevitáveis:

Os amigos que se perderam no tempo...

Os sofrimentos que causou a outrem...

Aquele pedido de perdão que negou ao inimigo arrependido...

O amor que semeou...

Os erros que cometeu...

Os rancores que carregou por anos...

As discussões bobas...

Os poucos momentos em que foi bom...

Com certeza, meu irmão, essas recordações trarão a confirmação de que:

Muita coisa não valeu a pena.

E ainda lhe mostrará que:

Aquilo que fez por demais poderia ter feito de menos.

Aquilo que fez pouco poderia ter feito mais.

## *Saudade*

Já disse um poeta: “A saudade é a presença dos ausentes”.

Você sente saudade do pai que partiu há muitas décadas para a Pátria Espiritual?

Sente saudade do filho que se separou de você em tenra idade?

Sente saudade da esposa amada, que o antecedeu na grande viagem?

Sente saudade do afago carinhoso da mãezinha querida que deixou o corpo de repente?

Tenha certeza de que eles também sentem saudades de você e o aguardam

ansiosos para o abraço que “matará” a saudade.

Até lá, aguarde com paciência.

E mais importante: já que não pode externar **fisicamente** o amor que sente, transfira o abraço, o beijo, o carinho e o amor a outrem.

Se não pode abraçar e beijar seu pai, abrace e beije os pais que não têm filhos...

Se não pode abraçar e beijar seu filho, abrace e beije as crianças abandonadas que se amontoam nas ruas.

Se não pode abraçar e beijar sua mãe, abrace e beije as mães que choram a “perda dos filhos”.

Abrace e beije aqueles que sofrem com todo seu amor como se fossem seu ente querido que, por sua vez, o estará abraçando e beijando a face através do sofredor ao qual você estendeu a mão.

## *Simplesmente Jesus!*

Foi numa época sufocada pelo materialismo.

Foi num período onde o homem havia descambado para o terreno acidentado da violência e da luxúria.

Foi num tempo onde as festas regadas a vinho e a vícios tomavam conta dos palácios.

Os mais fracos eram humilhados pelos mais poderosos.

O povo oprimido se deixava envolver pelo fanatismo e pelos rituais que cegam a fé.

Ele veio...

Surgiu... simples, sozinho, andar calmo, gestos suaves e um olhar inesquecível.

Não se fez acompanhar de nenhum exército.

Não usou da espada.

Não fez alarde.

Ele veio...

Quem é Ele?

Se quiser, a própria encarnação do Amor.

Se quiser, o maior expoente do Amor Divino.

Se quiser, o Mestre dos Mestres.

Se quiser, o Amigo Inseparável de Nossos Corações.

Se quiser, o Modelo e Guia.

Talvez o vocabulário humano seja pobre demais para defini-lo. Então, digamos que Ele é...

Simplemente Jesus!











**LIS Gráfica e Editora Ltda.**

Rua Felício Antônio Alves, 370

CEP 07175-450 - Guarulhos (SP) - Brasil

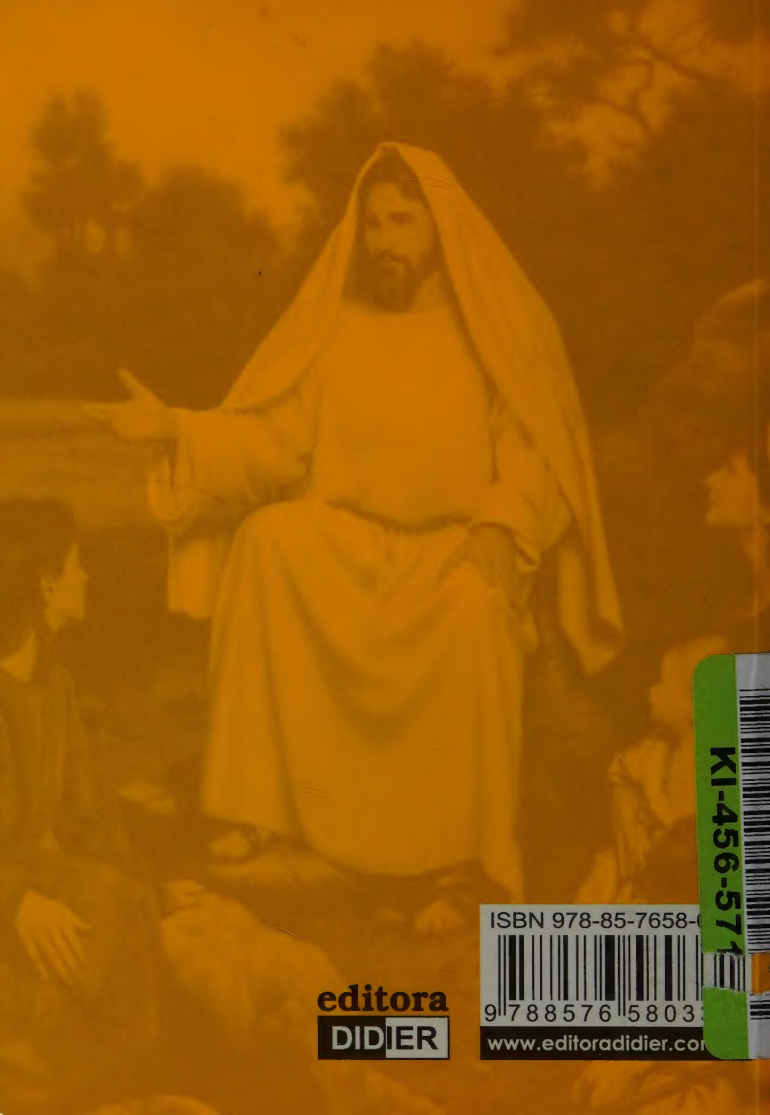
Tel.: (11) 3382-0777 - E-mail: [lisgrafica@lisgrafica.com.br](mailto:lisgrafica@lisgrafica.com.br)

Site: [www.lisgrafica.com.br](http://www.lisgrafica.com.br)









**editora**  
**DIDIER**

ISBN 978-85-7658-033-3



9 788576 580333

[www.editoradidier.com](http://www.editoradidier.com)

KI-456-571